自己分析
&
インターンシップ
エントリーシート対策講座

株式会社マイナビ
マイナビ副編集長　坂田　隆

Copyright © Mynavi Corporation

自己分析の目的

マイナビ2022

自分に合った仕事を探す

選択肢（視野）の拡大

魅力のあるアピールができる

…ための、作業と理解しよう

Copyright ©Mynavi Corporation

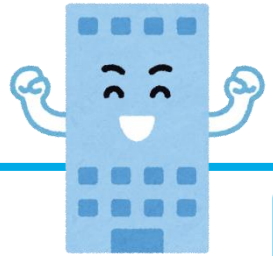
自己分析の目的

自分の将来をしっかり考える上で、
自分と仕事のことを知っておかなければなりません。

自己理解

- 性格
- 興味
- 価値観
- 能力　など

職業選択



仕事理解

- 仕事のやりがい
- 仕事の大変なところ
- 職場の雰囲気　など

Copyright ©Mynavi Corporation

出典：「いらすとや」 https://www.irasutoya.com/

自己分析の方法

マイナビ2022

1 視覚化
ライフラインチャート（自分年表）など

2 文章化
書き出しと掘り下げ、日記　など

3 他者評価
友人、家族、先生、就職相談　など

4 アセスメント（客観評価）
マイナビの適職診断MATCH plus　など

Copyright ©Mynavi Corporation

前提　適性診断の活用法

あくまで統計結果

合ってる・合ってないで
一喜一憂しないこと

自己 ＜ 他者

自覚がないだけで
周りが感じていることかも
（初対面はこう感じる？）

**経験次第で
結果が変わる**

価値観や経験の影響
で選択が変わる

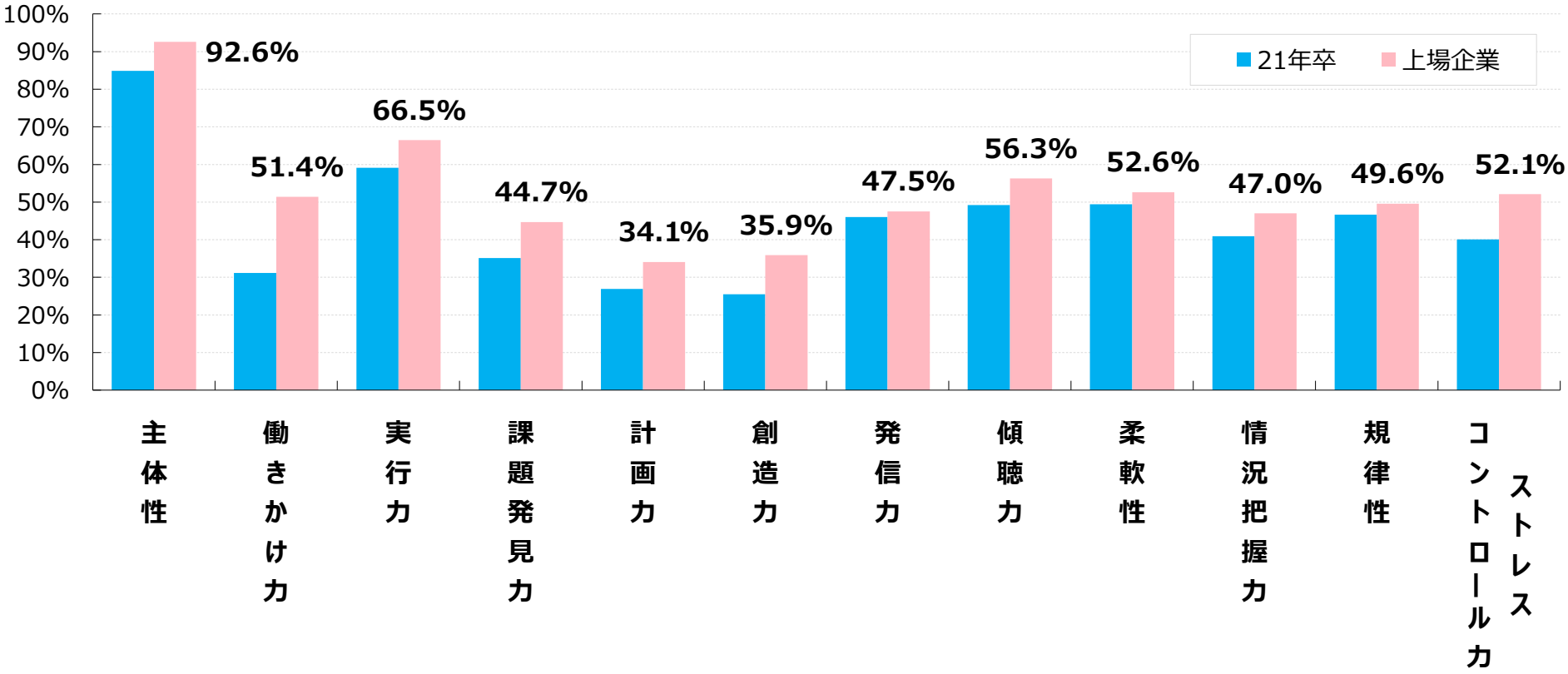
Copyright ©Mynavi Corporation

出典：「いらすとや」 https://www.irasutoya.com/

【企業調査】社会人基礎力の評価

マイナビ2022

12の要素「選考時に重視する力」 複数回答（n=1,060）



「主体性」が最多。次いで「実行力」が高い。
上場企業はすべての要素で全体を上回っている

Copyright ©Mynavi Corporation

出典：2021年卒マイナビ_企業新卒採用予定調査（2020年3月リリース）

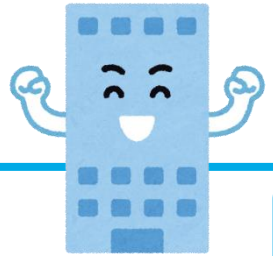
自己分析の目的

自分の将来をしっかり考える上で、
自分と仕事のことを知っておかなければなりません。

自己理解

- 性格
- 興味
- 価値観
- 能力　など

職業選択



仕事理解

- 仕事のやりがい
- 仕事の大変なところ
- 職場の雰囲気　など

Copyright ©Mynavi Corporation

出典：「いらすとや」 https://www.irasutoya.com/

基本的な自己PRの構成

①結論（自分の特徴、長所）

第三者に
理解・納得
してもらうための

根拠

②経験・エピソード

何をした（経験）

＋

なぜした・どのようにした
（個性・特徴・自分らしさ）

③今後このように仕事に活かしていきたい！（一例）

Copyright ©Mynavi Corporation

自己分析しながら自己PR作成

マイナビ2022

簡単な自己PR作成にチャレンジ！

①今私が大学生活で取り組んでいることは、

です。

②その中で、具体的に自分が取り組んだことは、

です。

③この経験を通して

を

学びました／考えました／気づきました／思いました／感じました。

④この時に発揮した（身についた）自分の特徴は、

です。

MATCH plusの結果を参考に！

＜④参考＞粘り強さ・持続力・努力家・向上心・計画力・誠実性・積極性・責任感・主体性・実行力・行動力・プラス思考・忍耐力・負けず嫌い・協調性・課題発見力・リーダーシップ・交渉力・社交性・分析力・柔軟性・傾聴力・発信力・好奇心・判断力・論理的・理解力・吸収力・発想力・洞察力

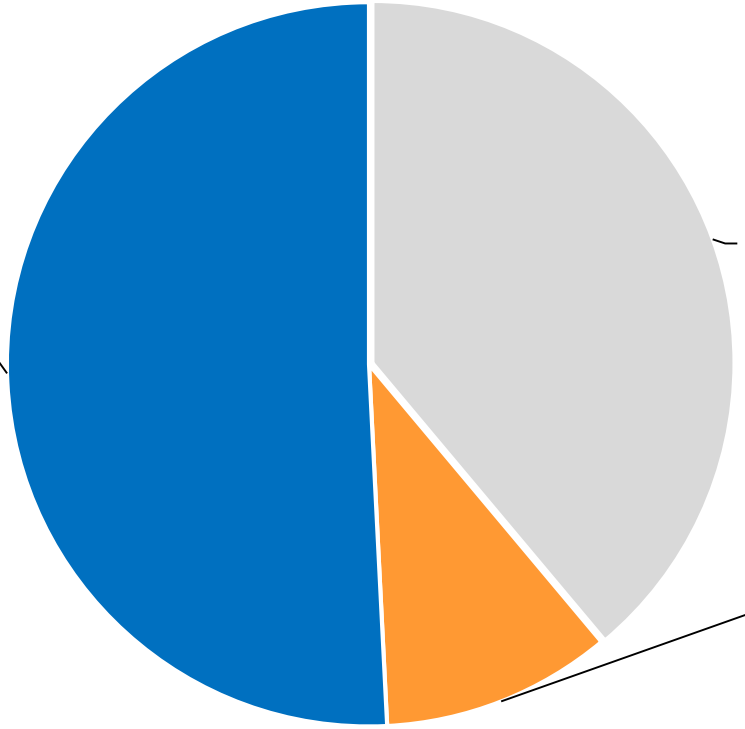
Copyright ©Mynavi Corporation

インターンシップ選考について

マイナビ2022

◆インターンシップの選考を受けたことがありますか。

※選考とはエントリーより先の「書類選考」や「面接」を指します。



60%以上の人が選考を経験。
そのうち約50%が選考に一度は落ちている。

Copyright ©Mynavi Corporation

※「2019年度　マイナビ大学生インターンシップ調査」より

ブラッシュアップのポイント①

“自分が主体的に行動したこと”を具体的に記入

その経験の中で “自分自身が” “主体的に” 行動したことはないだろうか？土台の自己PRから一歩踏み込んで、自分がしたことを思い出してみよう！

Copyright ©Mynavi Corporation

ブラッシュアップのポイント②

行動の理由・動機を言葉にする

何をしたのか（経験）　＜　なぜそれをしたのか（理由）

『その人らしさ』が見えてくるのは経験からではなく、その行動の理由から。なぜ自分がそのような行動をしたのか、理由を言葉にしてみよう！

Copyright ©Mynavi Corporation

志望動機のポイント

マイナビ2022

目的意識

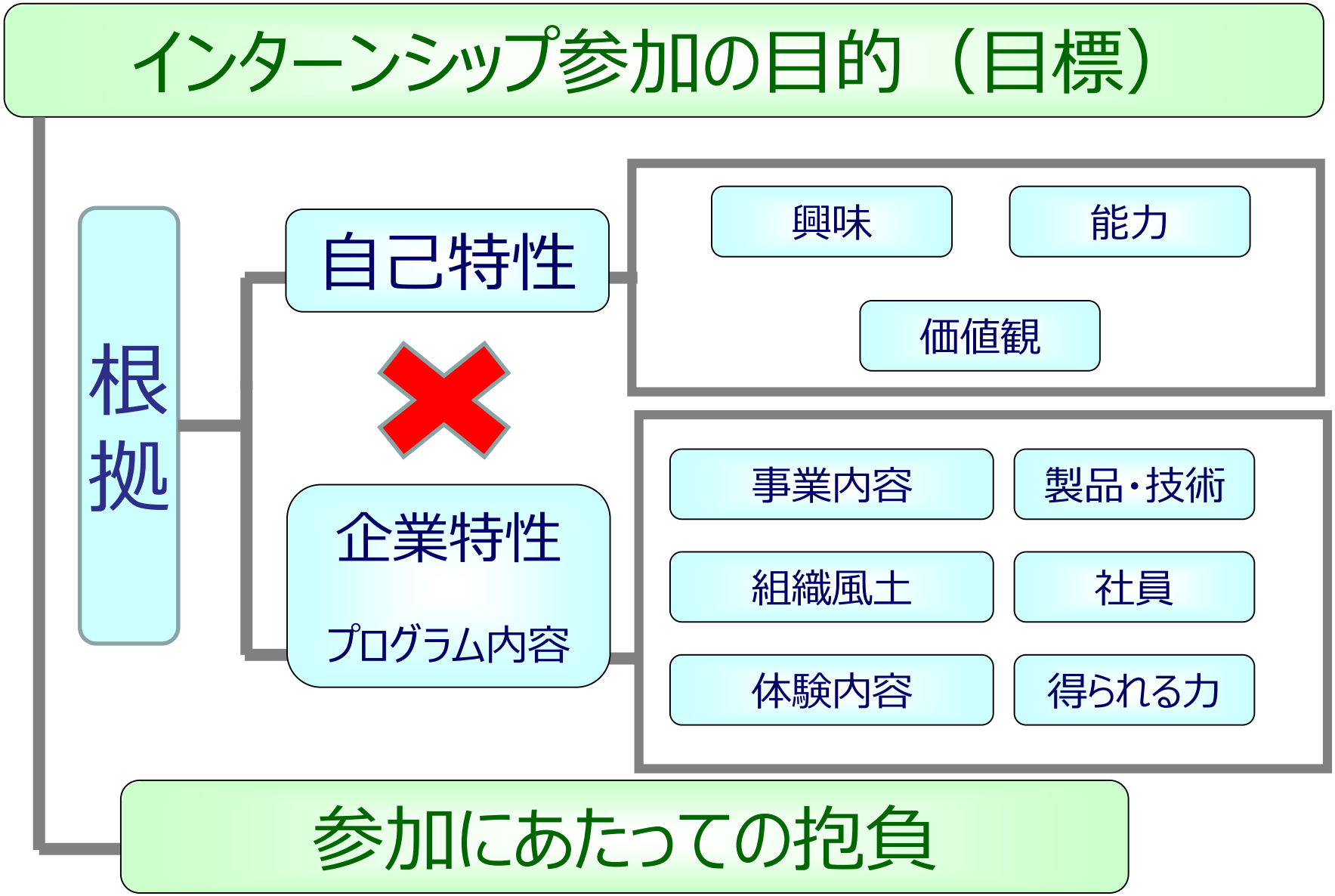
なぜこの企業のインターンシップに参加したいのか。
・その会社での働き方を知りたいから？
・自分自身の力を試したいから？・・・など

意欲の高さ

どれほどこのインターンシップに参加したいのか。
・その業界でなければいけない理由は？
・その企業でなければいけない理由は？・・・など

Copyright ©Mynavi Corporation

基本的な志望動機の構成



Copyright ©Mynavi Corporation

企業研究に役立つ！WEBIS合同説明会

マイナビ2022

最新情報は、随時更新！マイナビ2022「WEBセミナー」からチェック
★視聴予約受付中★

仕事研究＆インターンシップ WEB EXPO　オンデマンド

6/28（日）12:00～

中四国の学生に会いたい企業が一挙に集まる！
インターンシップWEB合同説明会

予約・詳細はコチラ

インターンシップWEBEXPO

7/5（日）13:00～

全国の有名・優良企業が約80社出展！

予約・詳細はコチラ

Copyright ©Mynavi Corporation

本日のまとめ

マイナビ2022

□適性診断以外にも自分に合いそうな自己分析を試してみよう
□インターンシップエントリーシートの核は
自己PR と 志望動機
□自己PRのブラッシュアップを継続しよう
□自己PRは人に見てもらおう
□情報収集のためにWEBセミナー活用

この時期先駆けて対策をしておくことで
選考本番でも役立つ！！

Copyright ©Mynavi Corporation
出典：「いらすとや」 https://www.irasutoya.com/